ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ-೯

ಮದ್ದಿಲ್ಲದ ರೋಗ ಏಡ್ಸ್

ಡಾ. ಸಬಿತಾ ಭಟ್ಟ

ಡಾ. ಎಂ. ಎಂ. ಭಟ್ಟ



1993

ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನ

ಚಾಕಳ್ಳಿ, ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ-೯

ಮದ್ದಿಲ್ಲದ ರೋಗ ಏಡ್ಸ್

ಡಾ. ಸಬಿತಾ ಭಟ್ಟ

ಡಾ. ಎಂ. ಎಂ. ಭಟ್ಟ



1993

ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನ

ಚಾಕಳ್ಳಿ, ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ

MADDILLADA ROGA AIDS — A Kannada Booklet on AIDS written by Dr. Sabitha Bhatt and Dr. M. M. Bhatt, Published by Gramodaya Prakashana, Chakalli, Heggadadevanakote, Mysore Dist. Karnataka, 1993.

Editor : Dr. Sabitha Bhatt

ಸಂಪಾದಕರು : ಡಾ. ಸಬಿತಾ ಭಟ್ಟ

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ :
61, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಎಕ್ಸೈಜ್ ಲೇಔಟ್
ವಿಜಯನಗರ. 8ನೇ ಮೇನ್, 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್
ಬೆಂಗಳೂರು-560 040

Contact Address :
61, Central Exise layout
Vijayanagara 8 Main 2 Cross
Bangalore-560 040

ರೇಖಾಚಿತ್ರ : ಸಿದ್ದು ಸಾಗರ

ರೂ. 5

ಮುದ್ರಣ :
ಶ್ರೀ ಶಕ್ತಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ರೆಸ್, ಜಯನಗರ, ಮೈಸೂರು-14

ಮೊದಲ ಮಾತು

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೆಂದು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಓದುಗರಿಂದಲೂ, ಕೆಲವು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದಲೂ ಆಸಕ್ತಿಪೂರ್ಣವಾದ ಕೇಳಿಕೆ ಬಂದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಏಡ್ಸ್ ಇದು ಒಂದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ; ಆದರೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಏಡ್ಸ್ ದಾಳಿಯಿಡುವ ಕಾಲ ಬಹಳ ದೂರವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಹಳ್ಳಿಯೂರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ ; ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸಾಧನವೆಂದರೆ– ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡೋಣ ಎಂಬ ಆಲಸ್ಯ ಸರಿಯಲ್ಲ ; ಏಡ್ಸ್‌ನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಖಂಡಿತಾ ಸಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೈಗೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು ; ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾದದ್ದು ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ.

ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತೀರ ಕಮ್ಮಿ ; ಅಲ್ಪ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರೂ ನವಸಾಕ್ಷರರೂ ಓದುವಂತಹ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೯೯೩ — ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಗ್ರಂಥಋಣ

ಏಡ್ಸ್ : ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ್

ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತ ಮಾತುಕತೆ : ಎಫ್. ಪಿ. ಎ. ಪಿ. ಪ್ರಕಟಣೆ

ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿತ್ರಗಳು : ವಿ. ಹೆಚ್. ಎ. ಪಿ. ಪ್ರಕಟಿತ.

ಮದ್ದಿಲ್ಲದ ರೋಗ ಏಡ್ಸ್

ಗುಲ್ಲು ಹಬ್ಬಿತು


ಗುಮ್ಮ ಬಂತು ಗುಮ್ಮ

ಎರಡು—ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸಂಗತಿ : ಮೈಸೂರಿನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಗದ್ದಲವೆದ್ದಿತು : 'ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ಒಬ್ಬಳು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ನೀಡಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ ರೋಗಾಣು ಇತ್ತಂತೆ' ಎಂಬ ವದಂತಿ ಹಬ್ಬಿ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿಬಿದ್ದಂತೆ ಗಲಿಬಿಲಿ-ಗಾಬರಿ ಆವರಿಸಿತು. ಅಧಿಕೃತ 'ಬ್ಲಡ್‌ಬ್ಯಾಂಕ್'ನಿಂದ ತಂದು ನೀಡಿದ್ದರೂ, ಆ ಬ್ಯಾಚಿನ ರಕ್ತದ ಎಲ್ಲ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಅಣುಗಳಿದ್ದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಹವೂ ಉಂಟಾಯಿತು. ಇದುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 50 ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ಭಯ ಭೀತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಇದೇ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿತು : ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಮೈಸುಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಅಪಘಾತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ತಂದು ಸೇರಿಸಿದ್ದರು. ಅವನು ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದ ಬಡರೋಗಿ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನ ನೆತ್ತರಿನಲ್ಲಿ

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ಇದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಣಿಸಿತು! 'ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ' ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಕೂಡಲೇ ಹಬ್ಬಿತು—ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಂದು ಸೇರಿಸಿದ ಮನೆಯವರೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೂ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ನಾಪತ್ತೆ !

ಏಡ್ಸ್ ಗುಮ್ಮ

ಹೀಗಿದೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಅಂಜಿಕೆ ! ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಪ್ರೇತ (ದೆವ್ವ) ದರ್ಶನವಾದಂತೆ !

ಏಡ್ಸ್ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರೋಗ ; ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈ ಭಯದ ಮೂಲ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಏಡ್ಸ್ ತಕ್ಷಣ ಸಾವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ; ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ ; ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮರಣಿಸಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರ ಕಮ್ಮಿ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ನಿಜ.



ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ವಿಷಾಣು

ಸೋಂಕು ವಿಷಾಣು : ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುಂಟರಗಾಳಿಯಂತೆ ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಒಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ರೋಗ ಸಂಕೀರ್ಣ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ವಿಷಾಣು ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಹಬ್ಬುವ ಬಗೆ

- ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕ ಬಹುದು. (ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಹವ್ಯಾಸವೆಂದರೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ ?) ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ರತಿಕ್ರೀಡೆ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಹಬ್ಬುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.
- ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜ, ಚರಸ್ ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತೇರಲು ಸೂಜಿಮುದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ—ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ವ್ಯವಹಾರ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೇ ಸಿರೆಂಜ್-ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸೂಜಿ–ಅದೇ ಸಿರೆಂಜ್. ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ; ಮೋಜುಗಾರರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೇನಾದರೂ ಏಡ್ಸ್ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮುಗಿಯಿತು—ಉಳಿದವರಿಗೆಲ್ಲ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೂಜಿ ಸೋಂಕು.

- ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಪೀಡಿತಳಾದ ತಾಯಿ ಹೆರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಏಡ್ಸ್ ಅಂಟಬಹುದು. ಇದು ಹುಟ್ಟು ಸೋಂಕು.
- ತೀವ್ರತರಹದ ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ರಕ್ತಪೂರಣ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನಿಯ ನೆತ್ತರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ 'ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹಾಗು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಹೊಸ ಸಿರೆಂಜ್-ಸೂಜಿಯನ್ನೇ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಅಮಾಯಕರಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು -ಇದು 'ರಕ್ತಪೂರಣ ಸೋಂಕು'.
- ಅಪರಿಚಿತ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ರತಿಕ್ರೀಡೆ, ಸಲಿಂಗರತಿ, ಕೋಜಾವರ್ಗದ ನಪುಂಸಕ ಸಂಯೋಗ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು—ಈ ಸೋಂಕು ?

ಆಫ್ರಿಕದಲ್ಲಿ ಕಪಿಜನ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಈ ಸೋಂಕು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಮಾನವ ರಕ್ತದ ರುಚಿಕಂಡ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈರಿದೇಶವನ್ನು ಮಣಿಸಲು ಯುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಾಣು ಅಸ್ತ್ರ



ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪಿಡುಗು ಏಡ್ಸ್

ಇದು ; ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೊರ ಬಿದ್ದು ಸೋಂಕು ಪ್ರಸಾರವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಾದವೂ ಇದೆ. ಏಡ್ಸ್‌ನ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ರಚಿತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ ಹತ್ತು—ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹೆಮ್ಮಾರಿಯಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಸೋಂಕು ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿನ ದಳ್ಳುರಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ.

---

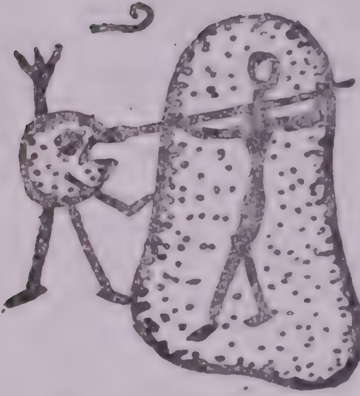
* ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 11673 ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.
* ಅವರ ಪೈಕಿ 54 ಜನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು.
* ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಅಂಟಿದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85 ರಷ್ಟು 18 ರಿಂದ 44 ವಯಸ್ಸಿನವರು.
* ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 1,49, 665 ಜನರನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ 208 ಮಂದಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವುದು ಖಚಿತಗೊಂಡಿದೆ.
* ಶೇಕಡಾವಾರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಪತ್ತೆಯಾದುದು ಮಣಿಪುರದಲ್ಲಿ (ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾದವರ ಪೈಕಿ ಶೇಕಡಾ 12. 94)

(ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ 'ವೀಕ್' ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರದಿಯಿಂದ)

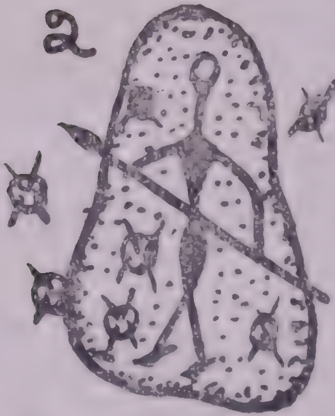
ಈಗಾಗಲೇ 158 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

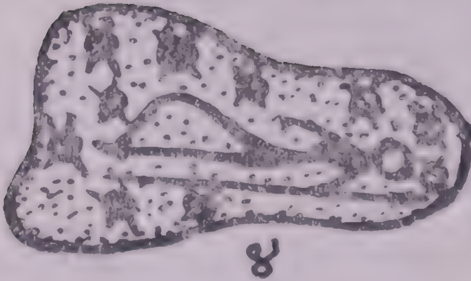


ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ರಕ್ಕಸ ಜಾಲ



ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಅದು (ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಕಣಗಳ ಸೈನ್ಯ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ದಾಳಿ ಇಡುವ ಯಾವುದೇ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಈ ಕಾಪುಸೇನಾಪಡೆ ವಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ; ತಕ್ಷಣ ಸಂಘರ್ಷಣೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತದೆ ; ಹೊಡೆದುರುಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ





೧. ಬಿಳಿಕಣ : ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾಪುಪಡೆ

೨. ಪ್ರತಿರೋಧ

೩. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಮ್ಮಿಯಾದಾಗ

೪. ಏಡ್ಸ್ ದೇಹವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೆ 'ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಬಿಳಿಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಸಿದಾಗ, ಸಂರಕ್ಷಣಾಬಲ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ, ದಾಳಿಕೋರ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿರಾತಂಕದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.

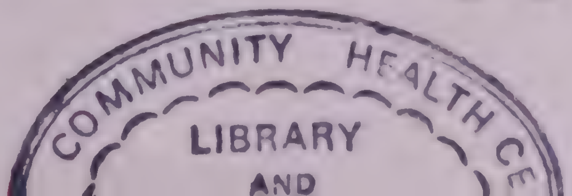
ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು, ವೈರಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು. ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ರೋಗ ಬಲಿತು, ಸಾವು ಇಣುಕುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ತಾನೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಿ, ಆ ಮೂಲಕ ಇತರ ರೋಗ ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಹರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ತಗಲಿದಾಗ

ಏಡ್ಸ್‌ಸೋಂಕು ರೋಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು :

1. ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ಮೊದಲ 2—3 ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಂದವಾದ ಜ್ವರ (ಒಳಜ್ವರ) ; ಆಯಾಸ (ಸುಸ್ತು) ಮತ್ತು ಮೋರೆಯ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಿಪ್ಪು



ಕೆಂಪು ಗಂದೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇವು ತೀರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವತಃ ರೋಗಿಗೆ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

2. ಎರಡನೇ ಹಂತವು 6 ವಾರಗಳಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 5 ರಿಂದ 7 ಅಥವಾ 8 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಸಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ; ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಅಣುಗಳು ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರನ್ನು ರೋಗವಾಹಕರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. (ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಅಣು ರಕ್ತಪೂರಣ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರತಿಸಂಗಾತಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.)

3. ಮೂರನೇ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

4. ನಾಲ್ಕನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ರಾತ್ರಿಬೆವರು, ಕೆಮ್ಮು, ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಗ್ಗದ ಭೇದಿ, ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ಗಂಟಲು–ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಲೆ

ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ನೋವಿನ ಸರ್ಪಸುತ್ತು, ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಿತ್ತಗಂದೆ ಏಳಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ಅರವು-ಮರೆವು ಹಾಗು ಮೆದಳುಊತದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ), ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದಲೂ ನರಳಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಹಿರಿಯ ಚಿಹ್ನೆ

—ಅಕಾರಣವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಸೇಕಡಾ 10 ರಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು.

—ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಣಿಯದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದ ಭೇದಿ.

—ತಿಂಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದ ಜ್ವರ.

ಕಿರಿಯ ಚಿಹ್ನೆ

—ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಮಣಿಯದ ತಿಂಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿದ ಕೆಮ್ಮು.

—ತೊಡೆಸಂದು, ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡ ಗಡ್ಡೆಗಳು

—ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಪರೆಯಂತಹ ಕಲೆ.

—ರಾತ್ರಿ ಬೆವರು.

—ಸರ್ಪಸುತ್ತು.

—ಮನಸ್ಸಿನ ಗಲಿಬಿಲಿ, ಮರೆವು.

(ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ)

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ
ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದೇ ಖಚಿತ ವಿಧಾನ

ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ-ನಿಜವೆ ?

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮದ್ದಿಲ್ಲ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 60 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಿನ ಔಷಧಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ—ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ ತೆರಲು ಸಾಧ್ಯ ?

> ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ
> ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆಯೂ ಹಬ್ಬದಂತೆಯೂ
> ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು (ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳು)

- ರಕ್ತಪೂರಣದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತ ದಾನಿಯ ನೆತ್ತರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯಬೇಕು. (ಈ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗೆ 'ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ).
- ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು — ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ, ಸಿರೆಂಜನ್ನು ನಂಜು ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. (ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 20 ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮರಳುತ್ತಿರುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು).
- ಕಿವಿಚುಚ್ಚುವುದು, ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ಷೌರಿಕ

ರಿಂದ ಗಡ್ಡಬೋಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ಸುಂತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸದಾಗಿರಬೇಕು; ಅಥವಾ ನಂಜುನಿರೋಧಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.

- ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥದ ಚಟದವರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ವಿಧಾನದಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. (ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಹೊಸ ಸೂಜಿ-ಸಿರೆಂಜನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.)
- ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೂ ಕಾಮಕ್ರೀಡೆ ವರ್ಜ್ಯ; ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸು 'ನಿರೋಧ್' ಕವಚವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ವೇಶ್ಯಾಗಮನದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ
ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

ಏಡ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ಶಿಕ್ಷಣ

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿಗೂ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಚರ್ಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು—ನಿರೋಧಕ



ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಚರ್ಚೆ

ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸರಕಾರದ ನಾನಾ ಇಲಾಖೆಗಳೂ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಜೀವನೋಪಾಯ ಸಂಪಾದನೆಗೋ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೋ, ವ್ಯಾಪಾರ-ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೋ ಮುಂಬೈಯಂತಹ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಜನರಿಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ (ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ) ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಂದಿಗೂ

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ ಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ವೃತ್ತಿನಿರತರಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಮಾಜಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಹದಿವಯಸ್ಕರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

> ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಂತೆ
> ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಅನುಕಂಪದ ತಂಪು

ಏಡ್ಸ್ ಭೀಕರ ರೋಗವೆಂಬುದು ನಿಜ ; ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವವರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ; ಮರಣವೇ ಅವರಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ. ಬಹುಪಾಲು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ತಾವಾಗಿ ತಂದಕೊಂಡ ಸೋಂಕು. (ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು).

'ಪಾಪಿ, ನೀನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು, ದುಷ್ಕರ್ಮದ ಫಲ, ನೀನೇ ಅನುಭವಿಸು' ಎಂದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕೆ ? ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ದುರದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರಬೇಕೆ?

ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬುವುದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ

ಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ರೋಗಾವಾಹಕರಿಂದ. ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿದ ಮರುಗಳಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಅವರು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ; 8-10 ವರ್ಷ ಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸಾವು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಭಯ, ಆತ್ಮಕನಿಕರ ದಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ದುರ್ದೈವಿಗಳನ್ನು ಸಾಂತ್ವನಗೊಳಿಸಿ ಏಡ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೋರಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಮಾನವೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ ತಾನು ಬದುಕುವಷ್ಟು ಕಾಲ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಾಳಬೇಕು ; ರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಇತರ ರಿಗೆ ಹಬ್ಬದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮನೆಯವರು ಹಾಗೂ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರು ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರಿಸದೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಏಡ್ಸ್ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ನಿಜ ; ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ನಿಜವೇ. ಆದರೆ ಅದರ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆಯೂ ಪ್ರಸಾರ ವಾಗದಂತೆಯೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಏಡ್ಸ್ : ಕೆಲವು ಸಂದೇಹಗಳು ಸಮಾಧಾನ

* ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದೇ? ಅದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬುತ್ತದೆಯೇ ?

—ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ನಿದರ್ಶನವಿಲ್ಲ.

* ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನವರೊಂದಿಗೆ ಕೈಕುಲುಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಾಹ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶ –ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದೆ ?

—ಇಲ್ಲ. ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಕಲುಷಿತ ರಕ್ತಪೂರಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.

* ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಲಿಂಗನ, ಹೂಮುದ್ದು, ಉಸಿರು ಸ್ಪರ್ಶ ದಿಂದ ?

—ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಉಗುಳು ಮತ್ತಿತರ ಸ್ರಾವಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಬಹುದು.

* ಅದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ಊಟ—ತಿಂಡಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಕಕ್ಕಸ್ಸುಗುಂಡಿ ಬಚ್ಚಲುಮನೆ, ಸ್ನಾನದ ಕೊಳಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ?

—ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಈ ಮೂಲಕ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ.

* ಬಸ್ಸು, ರೈಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭ, ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿ ಪಕ್ಕ ದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ?

—ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.

* ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ?

—ಅವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಹಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ.

* ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸಲು ಗಂಡು ಸಮ್ಮತಿಸ ದಿದ್ದರೆ ?

—ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಶಂಕೆ ಇದ್ದಾಗ 'ನಿರೋಧ್' ಕವಚವಿಲ್ಲದೆ ರತಿಸುಖವಿಲ್ಲ

ಎಂಬ ದೃಢನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಹೇಳಿ ಮರಣಕ್ಕೆ ಲಿಖಿತ ಆಹ್ವಾನ ಕಳಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯ ಬೇಕು.

* 'ನಿರೋಧ್' ಪ್ರಚಾರದಿಂದ ದುರುಪಯೋಗ–ನೀತಿ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲವೆ ?

—ನೀತಿಯ ಮಾತು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ ರತಿಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವವರು ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೊಸ ನಿರೋಧ್ ಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕನ್ನೂ ಆ ಮೂಲಕ ಸಾವನ್ನೂ ಜೇಬಿನಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ ; ಇತರರಿಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆ

ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ
ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆ.

ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನ, ಚಾಕಳ್ಳಿ

ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು :
ಡಾ. ಎಂ. ಎಂ. ಭಟ್ಟ (ಮರಕಿಣಿ)

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ :
ಗೌರಿ ಹಾವನೂರ, ಎಂ.ಎ.

ಸಂಪಾದಕರು :
ಡಾ. ಸಬಿತಾ ಭಟ್ಟ

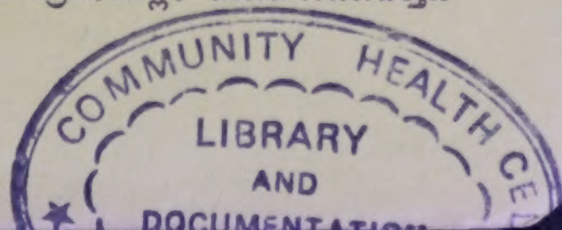
ಉಪ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ :
ಗಾಯತ್ರಿ ನಾರಾಯಣ, ಬಿ.ಎ.

ಗ್ರಾಮಜೀವನ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಕರವಾಗಿಸಲು ವಿವಿಧ-ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿಯ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಡ್ಡಾಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನ ಮೊದಲಾದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಓದು-ಬರಹ ಬಲ್ಲವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅಕ್ಷರಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಕಾಲೀನ ನಾಗರಿಕ ಬದುಕಿನ ಹಂಬಲ ವೃದ್ಧಿಸಲು ವಾಕ್-ಶ್ರವಣ-ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆ . . . .

ಹಳ್ಳಿಯ ನವಸಾಕ್ಷರರು ಹಾಗು ಅಲ್ಪಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದುವಂತಹ ವಿವಿಧ ವಿಚಾರಗಳ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಟಣಾ ಕಾರ್ಯ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಲೋಕಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಪರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕಮ್ಮಿ. ಅಲ್ಲೊಂದು-ಇಲ್ಲೊಂದು ಎಂಬಂತೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕರು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ವಿಫಲವಾದದ್ದು ಖೇದಕರ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಅಳಿಲ ಸೇವೆಗೆ ತೊಡಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಗುಡಿಕೈಗಾರಿಕೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರ, ಕಾನೂನು ಮಾಹಿತಿ, ರಾಜಕೀಯ ಜಾಗ್ರತಿ, ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮೊದಲಾದ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಬಗೆಗೆ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಎಂಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಈ ವರ್ಷ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿವೆ. 20ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯೊಳಗಾಗಿ 100ನೆಯ ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಬೃಹತ್ ಯೋಜನೆ ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನದ ಮುಂದಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗಾಗಿಯೇ-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನವಸಾಕ್ಷರರು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಓದು ಬರಹ ಬಲ್ಲವರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿವೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಕಗಳು.



ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗ)

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

(ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ)

ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು

(ನಾವು ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ)

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರಕ - ಅತಿಸಾರಭೇದಿ

(ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ)

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರಕ್ಷಾಕವಚ

(ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ)

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

(ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ)

ಕರುಳು ಕ್ರಿಮಿ : ಜಂತು ಹುಳು

(ಕರುಳು ಕ್ರಿಮಿ ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ)

ಮಸಾಲೆಮದ್ದು

(ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದ

ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕದ ಬೆಲೆ ರೂ. 5

ಗ್ರಾಮೋದಯ ಪ್ರಕಾಶನ

ಚಾಕಳ್ಳಿ, ಹೆಗ್ಗಡದೇವನಕೋಟೆ